

【団体名】 総合型地域スポーツクラブ 健康倶楽部ごかしょう

【所在地】 東近江市五個荘小幡町318

【会員・構成員数】 104人

【活動開始年】 平成16年8月21日

【設立(活動)の目的】

人生100年時代の「体」と「心」の健幸づくりをスローガンに活動する。行動指針に「体」「学」「癒」を科学し健康寿命アップに取り組む。

【活動・取組の概要】

- ① **体** ・スポーツ教室による貯筋を作る活動...卓球、テニス、健康トレーニング、他
- ② **学** ・バランスのとれた生活環境を学ぶ活動...ヘルシークッキング・インボディ骨密度測定会・医療講演、他
- ③ **癒** ・明るく楽しく心豊かにする活動...ときめき歴史ウォーク・ボウリング大会・あじさいスポーツフェスタ、他

【効果・成果】

- ①「体」「学」「癒」の活動を通して皆さんは自身の健康状態を肌で感じ、その度合をデータで確認することで健康管理を日常化する環境づくりが出来た。
- ②一日が楽しくなる身近なより所を提供し会場のあちこちで皆さんの笑顔と笑いが広がる健全な場づくりが出来た。

【今後の目標・展望】

- 健康寿命に関わる強化環境づくりの中、長期プランと実現に向けての官民一体の組織づくりを構築する。

健康倶楽部ごかしょうは地域団体と協力し、健幸づくりイベントを継続的に開催しています。



(東近江市地域振興事業団、東近江市保健センターとの連携)

「体」「学」「癒」を3本柱として



体



癒



学

初心者歓迎

一日が楽しくなる「より所」

こんな種目でやっています！



健康倶楽部に
いらっしゃーい！

今日やることは？
今日行く所は？
運動不足の解消は？



インボディ・骨密度測定会



笑顔で健幸づくり

の取組
健康寿命推進課 健康しが企画室
課長 木曾 真理子（さきまり）氏
保健師 時田 幸世（ゆきよ）氏

「健康推進員 五個荘支部」
をのぼしましょう。
えてくること」
社支所保健師の窓口
氏

食塩を摂りすぎる⇒血中ナトリウム濃度が高くなる⇒
水を引き込む⇒血液量が増加
●⇒血圧が上がる⇒血管の壁を圧迫⇒血管が傷む
(動脈硬化)
●⇒心臓の負担が増える

年	男性	女性	総数
H12	14.3	12.6	13.4
H16	11.8	10.5	11.1
H21	11.1	9.9	10.5
H27	10.7	9.2	9.9

遊覧車